Aménager un coin-détente dans la classe

Le coin-détente est un endroit calme où les élèves peuvent se rendre pour satisfaire à leurs besoins d'autorégulation et d'organisation. Au moment de l'aménager, prévoyez une variété d'activités faisant appel au mouvement et aux sens. Choisissez un endroit à l'extérieur des zones les plus occupées de la classe, mais que vous pourrez tout de même surveiller facilement.

Voici quelques éléments à inclure dans votre coin-détente :

- Endroits pour s'asseoir : mini-tente, fauteuil en forme de coquille d'œuf, pouf, fauteuil poire, chaise berçante, grands coussins.
- Casque d'écoute pour bloquer le bruit ambiant ou écouter de la musique ou du bruit blanc.
- Cartes ou affiches décrivant des stratégies de respiration profonde.
- Éléments favorisant la détente (photos d'endroits calmes, livres, lampe à lave), jumelés à des éléments stimulants.
- Articles sensoriels : jouets tactiles, toutous en peluche, lampes de poche, bijoux à mâcher, objets à manipuler.
- Fiche de type « Comment te sens-tu aujourd'hui? » illustrant les différentes émotions.
- Accessoires de travail physique lourd : jouets à tirer, bandes élastiques Theraband, objets lourds.

En plus du coin-détente dans la classe, vous pourriez prévoir des activités physiques pour permettre aux élèves de se défouler. Des enseignantes et enseignants préparent un circuit dans le couloir comprenant plusieurs stations : sauts, pompes, poids à soulever, démarches d'animaux, et ainsi de suite.